



# Rozmowa i zabawa z dzieckiem

## Wspólna rozmowa: od ciąży do narodzin

Twoje dziecko komunikuje się już od pierwszego dnia, a w miarę dorastania pomaga mu to zyskać większą pewność siebie i odporność.

### Wskazówki na temat wspólnej rozmowy

- Słuchaj, patrz i odpowiadaj na dźwięki i wyrazy twarzy dziecka.
- Przemawiaj śpiewnym głosem – dzieci to kochają i pomaga im to w koncentracji.
- Bądź w pozycji twarzą w twarz, przebywanie na poziomie dziecka pomaga mu czuć się dostrzeżonym i bezpiecznym.
- Naśladuj jego dźwięki i gesty – to pokazuje, że go słuchasz i buduje zaufanie.

Więcej porad i wskazówek znajdziesz na stronie [parentclub.scot/chatting-with-baby](https://parentclub.scot/chatting-with-baby)



## Zabawa nie musi być idealna

To normalne, że zastanawiasz się, jak najlepiej bawić się z dzieckiem, zwłaszcza pierwszym. Ale mamy dobre wiadomości:

Nie musisz być „samorodnym talentem” ani posiadać specjalnych umiejętności. Wszystko, czego tak naprawdę chce i potrzebuje Twoje dziecko, to Twój czas, komunikacja, Twoja twarz – i Twoja miłość.

## Dlaczego zabawa ma znaczenie

- **Rozwija mózg Twojego dziecka.** Każdy uśmiech, piosenka czy przytulenie wzmacnia połączenia w mózgu.
- **Pomaga dziecku poczuć się kochanym i bezpiecznym.** To fundament dla nauki i rozwoju.
- **Wspiera mówienie, poruszanie się i myślenie.** Nawet proste zabawy pomagają w rozwijaniu języka i koordynacji.
- **Zbliża Was do siebie.** Zabawa to sposób, w jaki dzieci uczą się Ci ufać i budować z Tobą więź.

# Pomysły na proste zabawy



Łatwa aktywność	Co daje
<b>Naśladuj swoje dziecko</b>	Gdy wydaje jakiś dźwięk lub wykonuje ruch, próbuj to naśladować. To mu się spodoba!
<b>Zaśpiewaj krótką piosenkę</b>	Nawet jeśli uważasz, że nie umiesz śpiewać – Twoje dziecko kocha Twój głos.
<b>Zabawa w a kuku</b>	To przyjemny sposób, aby pomóc dziecku w zrozumieniu świata (a do tego to po prostu fajna zabawa).
<b>Delikatny dotyk</b>	Łaskocz palce stóp dziecka, głaszcz je po włosach – to pomaga w budowaniu więzi i poprawia nastrój.

## Co, jeśli czuję się głupio?

To całkowicie naturalne. Wielu rodziców tak się czuje. Ale pamiętaj:

- **Twoje dziecko Cię nie ocenia.** Uważa Cię za niezwykłą osobę, właśnie taką, jaką jesteś.
- **Możesz zacząć małymi krokami.** Nawet minuta zabawy ma znaczenie.
- **Twoja pewność siebie będzie coraz większa.** Tak jak w przypadku każdej nowości, z czasem będzie Ci łatwiej.

## Najważniejsze wskazówki dla rodziców

- **Podążaj za swoim dzieckiem.** Jeśli się uśmiecha, patrzy lub wyciąga ręce, to właśnie jego „zabawa”.
- **Wykorzystuj codzienne chwile.** Kąpiel, zmiana pieluszki lub spacer, wszystko to może być zabawą.
- **Nie musisz gwarantować rozrywki.** Wystarczy sama Twoja obecność.
- **Poproś kogoś o pomoc.** Poproszenie pielęgniarki środowiskowej, przyjaciela lub grupy wsparcia o pomoc jest całkowicie w porządku.
- **Warto być dobrym dla siebie.** Nie ma „właściwego” sposobu, po prostu proste, troskliwe chwile spędzone wspólnie.
- **Poczuj dumę, gdy dzięki Tobie dziecko się roześmieje** lub nauczy się od Ciebie czegoś nowego.

Aby uzyskać porady na temat korzystania ze znajdujących się w Baby Box przedmiotów do zabawy zajrzyj na stronę [parentclub.scot/baby-box-items](https://parentclub.scot/baby-box-items)

